



SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 2

Semana del 18 al 22 de marzo de 2019

| LUNES | | | | | | | |
|---|--|---|-------------------------------------|--|-------------------------------|---|--------|
| 1º | Estofado de patatas con carne de ternera | 2º | Pez espada en salsa de verdura | 3º | Lechuga con tomate y atún | 4º | Fruta |
|  | |  | |  | |  | |
| MARTES | | | | | | | |
| 1º | Crema de verduras con picatostes | 2º | Filetes de lomo en salsa de verdura | 3º | Lechuga con remolacha rallada | 4º | Fruta |
|  | |  | |  | |  | |
| MIÉRCOLES | | | | | | | |
| 1º | Arroz a la cubana con slchichas | 2º | Filete de hallibut frito | 3º | Lechuga con zanahoria rallada | 4º | Fruta |
|  | |  | |  | |  | |
| JUEVES | | | | | | | |
| 1º | Judías con chorizo | 2º | Albóndigas de pescado | 3º | Lechuga con tomate y maíz | 4º | Fruta |
|  | |  | |  | |  | |
| VIERNES | | | | | | | |
| 1º | Sopa de verduras con estrellitas | 2º | Tortilla de patatas | 3º | Salsa de tomate | 4º | Lácteo |
|  | |  | |  | |  | |

La fruta que se va a servir durante la semana será la de la temporada en la que estamos: fresa, manzana, pera, plátano o naranja.

Teniendo en cuenta lo que se come cada día, se recomienda complementar la cena con el grupo de alimentos que no se ha consumido en el almuerzo.

Se recomienda hacer actividad con regularidad y tener hábitos higiénicos saludables antes y después de cada comida.